

Topografia Sudetów Zachodnich	12
Jelenia Góra	60
Borowy Jar	114
Uroczysko	148
Karpacz i okolice	158
Okolice Wielkiego i Małego Stawu	169
Okolice Śnieżki	184
Przesieka	201
Zamek Chojnik	212
Okolice Chojnika	214
Okolice Jagniątkowa	218
Szklarska Poręba	232
Wodospad Kamieńczyka	240
Wodospad Szklarki	242
Okolice Szreniecy	255
Śnieżne Kotły	266
Polodowcowe utwory Śnieżnych Kotłów	267
Sokole Góry	284
Zamek Bolczów	291
Okolice zamku Bolczów	292
Brama Lubawska — Kotlina Kamieniogórska	310

Mapy poza tekstem — schemat sieci komunikacyjnej: drogowej i kolejowej; zasięg poszczególnych tomów serii przewodników po Sudetach; panorama Kotliny Jeleniogórskiej, Karkonoszy, Rudaw Janowickich i Gór Izerskich; Karkonosze.

Nota do Czytelnika	5
Słowo od autora	6
CZEŚĆ OGÓLNA	9
Nazwa Sudetów	9
Topografia Sudetów Zachodnich	10
Przeszłość geologiczna	18
Ważniejsze daty z historii regionu	18
Genealogia Piastów Świdnicko-Jaworskich	30
Sztuka i zabytki	31
Kultura ludowa	36
Przemysł	37
Ludność	40
INFORMATOR TURYSTYCZNY	42
Komunikacja	42
Usługi turystyczne	43
Szlaki turystyczne	50
Różne informacje turystyczne	52
CZEŚĆ SZCZEGÓŁOWA	55
KOTLINA JELENIOGÓRSKA	55
JELENIA GÓRA	58
Z dziejów Jeleniej Góry	61
Zabytki	65
Wzgórza w obrębie miasta	70
Wycieczki po Jeleniej Górze	72
Wycieczki piesze w najbliższe okolice Jeleniej Góry	75
WZGÓRZA ŁOMNICKIE	75
Czarne	76
Staniszów	76
Wycieczki w rejonie Wzgórz Łomnickich	78
Grodna	81
Wycieczki na Grodną	82
Dolina Kamiennej	83
Cieplice Śląskie Zdrój	84
Z dziejów Cieplic	85
Uzdrowisko	89

Zabytki	90
Krótkie spacery w obrębie Cieplic	92
Wycieczki piesze z Cieplic	94
Dalsze wycieczki z Cieplic w Karkonosze	95
Wojcieszycze	95
Pakosów — Piastów	97
Bobrowe Skały	98
Wycieczki na Bobrowe Skały	98
Podgórzynskie Stawy	99
DOLINA ŁOMNICY	100
Kostrzyca	101
Myslakowice	101
Wycieczki z Myslakowic	102
Łomnica	103
PÓŁNOCNA CZĘŚĆ KOTLINY JELENIOGÓRSKIEJ	104
Dąbrowica — Koziniec	105
Maciejowa	106
Radomierz	107
Komarino	107
Dziwiszów	108
Jeżów Sudecki	110
Wycieczki z Jeżowa	111
Siedlęcin	111
BOROWY JAR	113
Wycieczki w rejonie Borowego Jaru	115
PRZEŁOM PILCHOWICKI	119
Wycieczki w okolicach Jeziora Pilchowickiego	119
KARKONOSZE	125
Nazwa	125
Rzeźba — budowa geologiczna	125
Klimat	129
Flora	131
Fauna	134
Karkonoski Park Narodowy — ochrona przyrody	135
Człowiek w Karkonoszach	136
Niebezpieczeństwa górskie	140
DOLINA JEDLICY	141
KOWARY	142
Spacer w najbliższą okolicę Kowar	145
Wycieczki z Kowar	147
Przełęcz Kowarska	149
KOWARSKI GRZBIET	151
Przełęcz Okraj	151
Dojścia — wycieczki	152

Skalny Stół	154
Dojścia na Skalny Stół	154
Ściegny	156
KARPACZ	158
Ciekawe obiekty w obrębie miasta	161
Wycieczki z Karpacza	163
WSCHODNIE PRZEDGÓRZE KARKONOSZY	164
Grabowiec — Dobrze Źródło	164
Wycieczki do Dobrego Źródła	165
Milków	167
Wycieczki z Milkowa	170
OKOLICE POLANY I WIELKIEGO STAWU	170
Polana — schr. im. Br. Czecha	170
Dojścia na Polanę	171
Kocioł Wielkiego Stawu	173
Wycieczki w rejonie Wielkiego Stawu	174
Kocioł Małego Stawu	175
Samotnia, Strzecha Akademicka	176
Dojścia do Strzechy Akademickiej i Samotni	177
ŚNIEŻKA — KOPA — DOLINA ŁOMNICZKI — CZARNY GRZBIET	179
Śnieżka	179
Zagospodarowanie rejonu Śnieżki	182
Dojścia na Śnieżkę	183
DOLINA PODGÓRNEJ — PRZEŁĘCZ KARKONOSKA	190
Sosnówka	191
Wycieczki z Sosnówki	191
Sosnówka Górna	193
Wycieczki z Sosnówki Górnej	194
Borowice	194
Wycieczki w okolice Borowic	195
Podgórzyn	197
Wycieczki z Podgórzyna	199
Przesieka	200
Wycieczki w okolice Przesieki	202
Zachelmie	203
Przełęcz Karkonoska — Dolina Czerwienia	204
Dojścia na Przeł. Karkonoską	206
DOLINA WRZOSÓWKI — CHOJNIK	208
Sobieszów	209
Wycieczki z Sobieszowa	210
Chojnik	211
Wycieczki na Chojnik	213
Jagniątków	217
Wycieczki z Jagniątkowa	220

ZACHODNIE PRZEDGÓRZE	223
Piechowice	224
Wycieczki z Piechowic	225
Michałowice	229
Wycieczki z Michałowic	230
SZKLARSKA PORĘBA	232
Wycieczki ze Szklarskiej Poręby	236
Spacery z Górnej Szklarskiej Poręby	237
Wycieczki z Dolnej Szklarskiej Poręby	246
Wycieczki w Góry Izerskie	247
ZACHODNIA CZĘŚĆ GŁÓWNEGO GRZBIETU	252
Przełęcz Szklarska — Jakuszyce	254
Szrenica — Hala Szrenicka	254
Wycieczki w rejonie Szrenicy	257
Schronisko pod Łabskim Szczytem	259
Dojścia do schroniska pod Łabskim Szczytem	260
Śnieżne Kotły	262
Wycieczki w rejonie Śnieżnych Kotłów	265
RUDAWY JANOWICKIE	272
ZACHODNIE POGÓRZE	273
Bukowice	274
Karpniki	275
Wycieczki przez Pogórze Rudaw Janowickich	276
DOLINA BOBRA	278
Wojanów — Bobrów	279
Trzeińsko	280
Janowice Wielkie	280
Miedzianka	282
Ciechanowice	283
Marciszów	283
SOKOLE GÓRY	284
Schronisko Szwajcarka	285
Dojścia do Szwajcarki	285
Wycieczki ze Szwajcarki	287
DOLINA JANÓWKI — WOLEK	290
Zamek Bolczów	290
Wycieczki w rejonie zamku i doliny Janówki	292
Wolek	296
Dojścia na Wolek	296
WIELKA KOPA ORAZ DOLINA MIENICY I ŻYWICY	299
Więcisławice	300
Raszów	300
Pisarzowice	300
Rędziny	301
Wycieczki w rejonie Wielkiej Kopy	302

OKOLICE SKALNIKA	303
Dojścia na Skalnik	304
KOTLINA KAMIENIOGÓRSKA	309
KAMIENNA GÓRA	315
Wycieczki z Kamiennej Góry	317
Krzyszów	319
DOLINA BOBRA	320
Lubawka	321
Wycieczki z Lubawki	322
DOLINA ŚWIDNIKA	325
Stara Białka	325
Szarocin	325
Leszczyniec	326
Ogorzelec	326
GRZBIET LASOCKI — DOLINA ZŁOTNEJ	327
Miskowice	328
Jarkowice — Klatka	328
Opawa	329
CZESKIE KARKONOSZE	330
HARRACHÓW I DOLINA MUMLAWY	332
Harrachów	332
Wycieczki w dolinę Mumlawy	333
DOLINA IZERY	335
Rokitnica	336
Jabloniec nad Izerą	337
Wilczy Grzbiet — Rezek.	337
Dworaczki	338
Dojścia do Dworaczek	338
DOLINA IZERKI	340
Witkowice	341
Miseczki	341
Kotelní Jamy	342
Szczepanice — Benecko	343
DOLINA LABY	344
Vrchlabí	345
Wycieczki z Vrchlabí	346
Szpindlerowy Młyn	348
Wycieczki ze Szpindlerowego Młyna	350
Sedmidolí	350
Łabská louka — Pančavská louka	352
Wycieczki w rejonie źródeł Laby	354
Środkowa część Sedmidolí	358

Wycieczki w rejonie Przełęczy Karkonoskiej	359
Dolina Białej Łaby	360
BIAŁA ŁĄKA — PLĄN — LIŠČÍ HORA	361
Biała Łąka — Luční bouda	362
Výrovka	366
Pláš — Klínova bouda	368
Rozcestí	369
DOLINA UPY I UPICE	370
Pec pod Sněžkou	371
Dojścia na Lučiny	372
Wycieczki w rejon Śnieżki	374
Wielka Upa	376
Dolina Upice — Mała Upa — Pomezni Boudy	377
Wycieczki	378
Marszów	379
Swoboda	380
CZARNA GÓRA — JAŃSKIE ŁAŹNIE	380
Černý důl	381
Jańskie Łaźnie	381
Czarna Góra	383
Wycieczki w rejonie Czarnej Góry	384
Literatura	387
Indeks ważniejszych nazw	388
Spis mappek i planów	406